



CONVOCATORIA ENTRENAMIENTO SELECCIÓN NAVARRA DE TRIATLÓN

PROGRAMA DE PERFECCIONAMIENTO 2019-2020

VIERNES 14 AGOSTO 2020

ENTRENAMIENTO PREPARATORIO AL CMPT. DE ESPAÑA SPRINT

El **viernes 14 de Agosto** se convoca a l@s siguientes triatletas, de acuerdo a los criterios expuestos en la presentación del Programa de Perfeccionamiento la Federación Navarra de Triatlón 2019-2020.

SESIÓN DE MAÑANA

TRIATLETAS INSCRITO/AS EN EL CMPT de ESPAÑA	
JULEN ANDUEZA VALENCIA	TRIKIDEAK
JUAN MARTINEZ URDADI	TRIKIDEAK
HEGOI LAKUNTZA ZELAIA	TRIKIDEAK
CLAUDIA SAMITIER ANDRES	TRIKIDEAK
JENNIFER LOPEZ-ROSO RIOS	TRI-UR GAZIA
IRUNE ALVAR ESPATOLERO	TRI-UR GAZIA
ÍÑIGO CAMARERO ALLI	TRIKIDEAK
PAULA DEL POZO BORRACHERO	TRIKIDEAK
AMAIA ZUDAIRE CADARSO	TRIKIDEAK
UNAI ZABALA LARRAÑAGA	TRIKIDEAK
ANDER NOAIN LACAMARA	TRIKIDEAK
LAURA APARICIO LATORRE	TRIKIDEAK
CLAUDIA MARTÍNEZ REBOLLO	TRIKIDEAK
MARINA ECHENIQUE PALACIOS	TRIKIDEAK
ELISA ESTER EMMANUEL	DIABILLOS DE RIVAS

SESIÓN DE TARDE

INFANTIL FEMENINO	
ANE ARROSAGARAY POMES	ARANGUREN
NIOBE ARREGUI	OBERENA

INFANTIL MASCULINO	
AIERT MENDIOROZ ZARO	HIRUKI
FERMÍN CAMARERO	ANTSOIAN
UNAI LOPEZ	TRIKIDEAK
IKER VILLAR GALDEANO	TRI UR-GAZIA

CADETE FEMENINO (PREFERENCIA 1º AÑO)	
ARIANE MARTÍNEZ URTASUN	ANTSOAIN
LEIRE RAMÍREZ RUIZ DE ERENCHUN	ARANGUREN
AMARA SANZ DE GALDEANO PEÑALVER	ARANGUREN

CADETE MASCULINO (PREFERENCIA 1º AÑO)	
SERGIO AJONA ZALDIBAR	TRIKIDEAK
IRAI ARRUIZ GARCÍA	HIRUKI
JOSE MARÍA GARCÍA MARTÍNEZ	TRI UR-GAZIA

CONFIRMACIÓN

Antes de las **20:00 del MIÉRCOLES 5 de AGOSTO de 2020** vía email o WhatsApp al Coordinador del Programa de Perfeccionamiento: errekagilrey@gmail.com. Los nuevos participantes deberán rellenar el documento de autorización paterna que se les enviará una vez confirmada su asistencia (en el caso de los mayores de edad, únicamente con la confirmación por escrito es suficiente).

LUGAR DE LA ACTIVIDAD

CAMPING ARITZALEKU (RECEPCIÓN)
Calle San Pedro, 0
31291 Lerate, Navarra

OBJETIVOS

- 1) Preparación y tapering (puesta a punto) para el cmpt. De España de Triatlón del 22 de Agosto.
- 2) Iniciación en aguas abiertas para los triatletas de edad escolar: Técnica, respiración, orientación, nado a pies...

MATERIAL

- **Mascarilla** para uso en espacios comunes y cuando no se esté realizando el entrenamiento
- Mono de triatlón y neopreno
- Boya (quien disponga)
- Gafas, gorro y material de ducha
- Pulsómetro (reloj y banda quien disponga)
- Material de carrera a pie (ropa, zapatillas...)
- Bicicleta y material de ciclismo
- Bebida isotónica y toalla

LICENCIA FEDERATIVA

Todos los deportistas participantes en la concentración deberán estar en posesión de la Licencia de Deportista en vigor de la Federación Navarra de Triatlón para la temporada 2019.

DURACIÓN

1º Turno (Sesión de Mañana)

La fecha y hora de citación será el **viernes 14 de Agosto a las 10:00 en la recepción del Camping de Aritzaleku para los de primer turno.**

2º Turno (Sesión de tarde)

La fecha y hora de citación será el **viernes 14 de Agosto a las 16:30 en la recepción del Camping de Aritzaleku para los de segundo turno.**

DESPLAZAMIENTOS

Los costes derivados de los desplazamientos correrán a cargo de los deportistas convocados.

ALOJAMIENTO Y MANUTENCIÓN

-

TIMING

Viernes 14 de Agosto 2020

1º Turno (mañana)

- 10:00 recepción del camping de Aritzaleku
- 10:30-13:00 Entrenamiento preparatorio al cmpt de España de Triatlón Sprint
 - Entrenamiento de tapering en forma de **multitransiciones** (aguas abiertas, ciclismo y carrera a pie) con una distribución de la intensidad *Polarizada* (60-70% baja intensidad, 10% a media y 20-30% a alta intensidad) y ritmos de competición

2º Turno (tarde)

- 16:30 recepción del camping de Aritzaleku
- 17:00-19:00 Entrenamiento en forma de multitransiciones (aguas abiertas, ciclismo y carrera a pie)
 - Perfeccionamiento de la técnica de nado en aguas abiertas, orientación y nado a pies
 - Transiciones (T1 y T2)
 - Relevos, persecuciones y drafting (ir a rueda)
 - Control del ritmo de carrera en "split negativo" (de menos a más)

Para resolver cualquier duda o consulta pueden ponerse en contacto con Erreka Gil
(Coordinador Programa de Perfeccionamiento):

errekagilrey@gmail.com - 616473294

